

Утверждено:  
Директор ГБПОУ РК  
Евпаторийский техникум строительных  
технологий и сферы обслуживания  
\_\_\_\_\_ Н.Л. Худикова  
«31» августа 2023 г.

**Основное (организованное) 10 дневное меню для детей, многодетных и малообеспеченных семей, обучающихся в Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждения Республики Крым. «Евпаторийский техникум строительных технологий и сферы обслуживания»**

**Осень**

( От 15 лет и старше)

5-и разовое питание

Постановление Совета Министров РК от 25.12.2020 г. №856

СанПин 2.3 /2.4.3590-20 (приложение 3)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 15 лет и старше

**Завтрак: 31,6 %**

№ рецептуры	Прием пищи	М а с а п о р ц и и	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
	Наименование блюда		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	М g Fe
214	Омлет с морковью	66	5,52	10,2	2,01	122	0,04	0,42	128,7	0,36	41,3	93,7	1,13
198	Горошек конс.отварной	50	4,52	0,02	11,6	68,6	0,16	0	0	0,15	30,9	70,2	1,56
175	Каша вязкая из пшена и риса	210	6,08	11,18	33,48	260	0,1	0,96	54,8	16,7	133,38	156,72	0,81
379	Кофейный напиток с мол.	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,31	20	0	125,7	90	1,13
288	Курица отв.с маслом слив.	75	16	17,6	0,32	223	0,02	1,6	66,95	4,56	38,18	113,86	1,29



													2	
349	Компот из сухофруктов	20 0	0,60	0,09	32,01	132,8	0, 01	0,72	0	1	32	23	1 7	0,6 9
Пр	Хлеб ржаной	50	3,30	0,55	22,30	103,0	0, 07	0	0	0	15	62	2 2	1,1 5
Пр	Хлеб пшеничный	10 0	6,60	0,60	57,30	232,0	1, 09	0	0	0	20	64	1 4	0,8 9
													1 4 8 ,	
	<b>Всего:</b>		<b>34,76</b>	<b>44,29</b>	<b>180,52</b>	<b>1199,0</b>	<b>1, 54</b>	<b>49,52</b>	<b>67,92</b>	<b>117,14</b>	<b>511,9 2</b>	<b>558,3 4</b>	<b>4 3</b>	<b>38, 92</b>

**Полдник: 1,06%**

338	Фрукты свежие	30 0	1,20	1,2	2904,0	141,00	0, 06	30	0	1	57	48	3 6	6,9 0
389	Сок фруктовый	20 0	1,00	0,00	20,20	84,80	0, 02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8 ,	0 0
													4 4 ,	
	<b>Всего:</b>		<b>2,20</b>	<b>1,20</b>	<b>2924,2 0</b>	<b>225,80</b>	<b>0, 08</b>	<b>34,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,40</b>	<b>71,00</b>	<b>62,00</b>	<b>0 0</b>	<b>9,7 0</b>

**Ужин: 30,7 %**

45	Салат из белокчанной капусты	15 0	1,96	4,87	9,69	90,6	0, 03	25,6	0	12,58	37,4	42,4	2 2 ,	0,6 9
----	------------------------------	---------	------	------	------	------	----------	------	---	-------	------	------	-------------	----------

256	Мясо тушеное	10 0	10,58	28,17	2,56	305,0	0, 28	0	0	94	19	127	2 3	1,4 9
171	Каша гречневая	10 5	5,80	6,23	26,11	183,8	0, 13	0,00	26	0	17	138	1 0 9	3,0 8
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	40
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	14 0	20,46	15,48	39,20	378,00	0, 08	0,66	91,00	100,82	273,8 0	301,2 0	3 , 1 0	0,9 0
377	Чай с лимоном	20 0/ 7	0,13	0,02	15,20	62,00	0, 00	0,00	0	0,01	14,20	4,40	2 , 4 0	0,3 6
Пр	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174,00	0, 82	0,00	0	0	15,00	48,00	1 0 5 , 0 0	0,6 7
Пр	Хлеб ржаной	50	3,30	0,55	22,30	103,00	0, 07	0,00	0	0	15,00	62,00	0 , 0 0	1,1 5
	<b>Всего:</b>		<b>47,26</b>	<b>63,02</b>	<b>154,34</b>	<b>1362,35</b>	<b>1, 41</b>	<b>26,44</b>	<b>157,20</b>	<b>207,71</b>	<b>394,0 8</b>	<b>725,5 6</b>	<b>2 9 9 , 0 7</b>	<b>48, 34</b>

**Ужин 2: 5,13%**

386	Ряженка	20 0	5,8	5	8,4	102	0	0,6	40	0	248	184	2 8	0,2
Пр	Печенье	30	2,2	3	22,8	121,5	0, 03	0	0	0	36	24,9	9	0,4 5
	<b>Всего:</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>31,2</b>	<b>223,5</b>	<b>0, 03</b>	<b>0,6</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>284</b>	<b>208,9</b>	<b>3 7</b>	<b>0,6 5</b>
	<b>Итого:</b>		<b>135,83</b>	<b>166,43</b>	<b>3415,1 9</b>	<b>4127,80</b>	<b>4, 31</b>	<b>114,8 5</b>	<b>575,57</b>	<b>348,02</b>	<b>1662, 86</b>	<b>2192, 28</b>	<b>7 5 2 , 2 9</b>	<b>15 7,2 2</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 15 лет и старше

**Завтрак: 31,6 %**

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	М а с а п о р ц и и	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	М г Fe	
258	Мясо духовое	30 0	21,94	52,54	26,00	674,23	0, 30	9,08	0,00	5,34	52,17	314, 00	7 4 , 1 0	5,02
121	Суп молочный манный	25 0	3,71	0,03	7,68	89	0, 04	0,82	33	36,5	159,5	113, 6	1 7 , 6 7	0,15

382	Какао с молоком	20 0	4,07	3,54	17,5	118,6	0, 05	1,58	24,4	0	152	124, 5	2 1 , 3	0,47
Пр	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0, 82	0	0	0	15	48	1 0 5	0,67
Пр	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0, 07	0	0	0	15	62	2 2	1,15
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	40
15	Сыр твердый	20	4,6	5,9	0	72	0, 00 6	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	<b>Всего:</b>		<b>42,65</b>	<b>70,26</b>	<b>112,76</b>	<b>1296,83</b>	<b>1, 28 6</b>	<b>11,62</b>	<b>149,4</b>	<b>41,94</b>	<b>572,0 7</b>	<b>765, 1</b>	<b>2 4 7 , 0 7</b>	<b>47,66</b>

**Обед: 36,16 %**

24	Салат из свежих помидоров и огурцов	15 0	1,47	9,22	5,59	111,3	0, 07	25,14	0	15,9	28,02	51,9 1	2 4 , 3 9	1,11
102	Суп картофельный с фасолью	30 0	6,58	6,32	19,80	177,9	0, 20	7	0	3	51	106	4 3	2,46
241	Говядина отварная в суп	20	3,50	2,80	0,40	40,75	0, 01	0,00	3	0,10	5,70	28,5 0	3 , 8 5	0,40

282	Оладьи из печени	80	19,27	16,46	5,55	238,5	0,18	11	2448	2556	17	219	5	18,03
305	Рис припущенный	100	2,43	2,86	24,47	133,3	0,06	0,00	0	16	78	223	4	2,73
349	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0	1	32	23	1	0,69
Пр	Хлеб пшеничный	100	6,60	0,60	57,30	232,0	1,09	0	0	0	20	64	1	0,89
Пр	Хлеб ржаной	50	3,30	0,55	22,30	103,0	0,07	0	0	0	15	62	2	1,15
	<b>Всего:</b>		<b>43,75</b>	<b>38,90</b>	<b>167,42</b>	<b>1169,6</b>	<b>1,69</b>	<b>44,22</b>	<b>2450,52</b>	<b>2591,56</b>	<b>248,0</b>	<b>777,70</b>	<b>2</b>	<b>27,46</b>

**Полдник: 1,06%**

338	Фрукты свежие	300	1,20	1,2	2904,0	141,00	0,06	30	0	1	57	48	3	6,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8	2,80
	<b>Всего:</b>		<b>2,20</b>	<b>1,20</b>	<b>2924,20</b>	<b>225,80</b>	<b>0,08</b>	<b>34,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,40</b>	<b>71,00</b>	<b>62,00</b>	<b>4</b>	<b>9,70</b>

**Ужин: 30,7 %**

72	Икра из баклажанная	100	1,65	4,86	6,29	75,60	0,03	3,51	0,00	25,15	21,62	45,89	1	0,65
----	---------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	-------	-------	-------	---	------

													6 1	
240	Фрикадельки из рыбы	11 0	11,84	8,64	8,20	158,00	0, 10	0,52	58,60	72,40	42,94	140, 42	4 2 , 5 4	0,94
310	Картофель отварной	25 0	4,76	7,20	38,35	237,25	0, 25	0,50	0	47,00	24,40	132, 87	4 , 8 7	1,92
426	Булочка с повидлом обсп.	10 0	6,60	14,36	41,13	320,00	0, 16	0,04	0,00	4,71	21,30	76,8 0	2 , 8 0	1,39
376	Чай с сахаром	20 0	0,07	0,02	15,00	60,00	0, 00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1 , 4 0	0,28
Пр	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174,00	0, 82	0,00	0	0	15,00	48,0 0	1 0 0	0,67
Пр	Хлеб ржаной	50	3,30	0,55	22,30	103,00	0, 07	0,00	0	0	15,00	62,0 0	0 0	1,15
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	40
	<b>Всего:</b>		<b>33,25</b>	<b>43,33</b>	<b>170,55</b>	<b>1193,85</b>	<b>1, 43</b>	<b>4,60</b>	<b>98,60</b>	<b>149,26</b>	<b>153,7 6</b>	<b>511, 78</b>	<b>2 2</b>	<b>47,00</b>



128	Картофельное пюре	200	4,13	12,2	23,98	230,47	0,19	23,73	66,66	79,88	55,54	116,03	36,53	1,37
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Пр	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5	0,67
Пр	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	2,2	1,15
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	40
	<b>Всего:</b>		<b>19,61</b>	<b>26,8</b>	<b>96,51</b>	<b>681,82</b>	<b>2,51</b>	<b>27,68</b>	<b>148,01</b>	<b>81,23</b>	<b>329,29</b>	<b>410,38</b>	<b>192,88</b>	<b>44,74</b>

**Обед: 36,16 %**

43	Салат из овощей	150	3,89	11,08	4,84	134,7	4,35	25,93	44,4	892,08	49,81	74,73	22,56	1,29
98	Суп крестьянский с крупой	300	1,7	5,9	7,3	91,5	0,05	11,8	0	2,7	43,05	40,21	17,01	0,69

241	Говядина отварная в суп	20	3,50	2,80	0,40	40,8	0,00	0	3	0	6	29	4	0,40
256	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305,0	0,28	0	0	94	19	127	23	1,49
203	Макароны отв.с маслом сл	180	6,50	6,94	21,92	234,9	0,06	0	0	39	15	45	10	0,97
349	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0	1	32	23	17	0,69
Пр	Хлеб пшеничный	100	6,60	0,60	57,30	232,0	1,09	0	0	0	20	64	14	0,89
Пр	Хлеб ржаной	50	3,30	0,55	22,30	103,0	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
	<b>Всего:</b>		<b>36,67</b>	<b>56,13</b>	<b>148,63</b>	<b>1274,6</b>	<b>5,91</b>	<b>38,63</b>	<b>46,92</b>	<b>1027,95</b>	<b>199,62</b>	<b>464,67</b>	<b>129</b>	<b>7,57</b>

**Полдник: 1,06%**

338	Фрукты свежие	300	1,20	1,2	2904,0	141,00	0,06	30	0	1	57	48	36	6,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	80	2,80
	<b>Всего:</b>		<b>2,20</b>	<b>1,20</b>	<b>2924,20</b>	<b>225,80</b>	<b>0,08</b>	<b>34,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,40</b>	<b>71,00</b>	<b>62,00</b>	<b>440</b>	<b>9,70</b>

**Ужин: 30,7 %**

20	Салат из свежих огурцов	120	0,80	7,00	2,80	79,90	0,20	5,50	0,00	0,30	22,30	47,50	26,70	0,68
237	Зразы рыбные	130	12,60	19,80	18,66	304,00	0,12	1,30	69,40	1,36	57,30	154,40	25,20	1,20
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
142	Картофель и овощи тушеные в соусе	200	4,35	16,70	30,20	288,00	0,20	26,40	33,60	5,26	43,40	118,70	41,90	1,60
218	Вареники ленивые с молоком сгущенным(т/о)	120	16,27	8,74	24,86	243,00	0,05	0,39	58,50	61,48	158,51	183,80	23,60	0,41
Пр	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174,00	0,82	0,00	0	0	15,00	48,00	10,50	0,67
Пр	Хлеб ржаной	50	3,30	0,55	22,30	103,00	0,07	0,00	0	0	15,00	62,00	0,00	1,15

													2	
			42,3									617,	2	
	<b>Всего:</b>		<b>4</b>	<b>53,26</b>	<b>152,97</b>	<b>1251,90</b>	<b>1,46</b>	<b>33,62</b>	<b>161,50</b>	<b>68,40</b>	<b>322,61</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>5,99</b>

**Ужин 2: 5,13%**

386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0	0,6	40	0	248	184	2	0,2
428	Булочка "Школьная"	60	5,01	1,92	26,91	145	0,09	0	0	1,32	13,5	46,1	1	0,88
	<b>Всего:</b>		<b>10,8</b>	<b>6,92</b>	<b>35,31</b>	<b>247</b>	<b>0,09</b>	<b>0,6</b>	<b>40</b>	<b>1,32</b>	<b>261,5</b>	<b>230,</b>	<b>4</b>	<b>1,08</b>
	<b>Итого:</b>		<b>111,</b>	<b>144,31</b>	<b>3357,62</b>	<b>3681,12</b>	<b>10,0</b>	<b>134,5</b>	<b>396,43</b>	<b>1180,30</b>	<b>1184,02</b>	<b>178</b>	<b>6</b>	<b>69,08</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 15 лет и старше

**Завтрак: 31,6 %**

№ рецептуры	Прием пищи	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-------------	------------	-------	----------------------	-------------------------	---------------	---------------------------

	Наименование блюда	порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe
210	Омлет натуральный	105	9,75	17,37	1,84	202,7	0,07	0,18	227,19	0,52	72,16	158,4	11,22	1,84
198	Горошек конс.отварной	50	4,52	0,02	11,6	68,6	0,16	0	0	0,15	30,9	70,2	20,5	1,56
71	Свежий помидор	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,35	10	13,10	10	0,45
121	Суп молочный с кукур. круп	250	3,71	0,03	7,68	89	0,04	0,82	33	36,5	159,5	13,6	17,7	0,15
376	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,5	118,6	0,05	1,58	24,4	0	152	14,5	21,3	0,47
Пр	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5	0,67
Пр	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	40
15	Сыр твердый	20	4,6	5,9	0	72	0,06	0,14	52	0,1	176	10	7	0,2
	<b>Всего:</b>		<b>35,53</b>	<b>35,21</b>	<b>102,1</b>	<b>904,9</b>	<b>1,246</b>	<b>11,47</b>	<b>376,59</b>	<b>37,62</b>	<b>632,96</b>	<b>69,34</b>	<b>21,69</b>	<b>46,49</b>

**Обед: 36,16 %**

24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	70,6	0,05	16,76	0	10,6	18,68	34,61	16,26	0,74
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	342	3,00	3,80	21,05	145,0	0,16	15	0	2	41	99	41	1,50
228	Рыба припущенная в молоке	175	21,65	12,32	4,99	217,0	0,25	2	19	27	106	267	61	1,23
128	Картофельное пюре	250	5,16	15,26	29,97	288,1	0,20	30	83	100	69	145	46	1,71
349	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0	1	32	23	17	0,69
Пр	Хлеб пшеничный	100	6,60	0,60	57,30	232,0	1,09	0	0	0	20	64	14	0,89
Пр	Хлеб ржаной	50	3,30	0,55	22,30	103,0	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
	<b>Всего:</b>		<b>41,29</b>	<b>38,77</b>	<b>171,35</b>	<b>1188,5</b>	<b>1,83</b>	<b>63,99</b>	<b>102,67</b>	<b>139,99</b>	<b>302,10</b>	<b>694,50</b>	<b>216,69</b>	<b>7,91</b>

**Полдник: 1,06%**

338	Фрукты свежие	300	1,20	1,2	2904,0	141,00	0,06	30	0	1	57	48	36	6,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	10	8,00	2,80

							0,0					6		
							8					2,	44	9,7
	<b>Всего:</b>		<b>2,20</b>	<b>1,20</b>	<b>2924,20</b>	<b>225,80</b>		<b>34,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,40</b>	<b>71,00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Ужин: 30,7 %**

45	Салат из белокчанной капусты	150	1,96	4,87	9,69	90,6	0,03	25,6	0	12,58	37,4	42,4	22,6	0,69
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140	20,46	15,48	39,20	378,00	0,08	0,66	91,00	100,82	273,80	301,0	37,10	0,90
Пр	Печенье	30	2,2	3	22,8	121,5	0,03	0	0	0	36	24,9	9	0,45
272	Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом	300	20,80	26,48	48,20	524,00	0,12	186,30	45,40	3,90	68,20	255,60	93,60	13,30
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Пр	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174,00	0,82	0,00	0	0	15,00	48,00	10,00	0,67
Пр	Хлеб ржаной	50	3,30	0,55	22,30	103,00	0,07	0,00	0	0	15,00	62,00	0,00	1,15

												0		
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	40
												9		
												1		
												7,	29	
												1	5,	57,
	<b>Всего:</b>		<b>59,5</b>	<b>63,08</b>	<b>191,07</b>	<b>1564,10</b>	<b>1,2</b>	<b>215,16</b>	<b>216,40</b>	<b>117,30</b>	<b>687,80</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>36</b>

**Ужин 2: 5,13%**

												1		
386	Простокваша (т/п)	200	5,8	5	8,2	101	0,0	1,6	40	0	252	2	32	0,2
												7		
												6,	28	
422	Булочка ванильная	100	7,9	8,12	44,48	283	1,1	0	14	3,26	22,4	5	,4	1,4
												2		
												6		
												8,	60	
	<b>Всего:</b>		<b>13,7</b>	<b>13,12</b>	<b>52,68</b>	<b>384</b>	<b>1,2</b>	<b>1,6</b>	<b>54</b>	<b>3,26</b>	<b>274,4</b>	<b>5</b>	<b>,4</b>	<b>1,6</b>
												2		
												6		
												3		
												4,	83	
	<b>Итого:</b>		<b>152,</b>	<b>151,38</b>	<b>3441,40</b>	<b>4267,29</b>	<b>5,5</b>	<b>326,22</b>	<b>749,66</b>	<b>299,57</b>	<b>1968,26</b>	<b>4</b>	<b>08</b>	<b>123</b>
			<b>27</b>				<b>9</b>					<b>4</b>	<b>,06</b>	

День: пятница

Неделя: Первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 15 лет и старше

**Завтрак: 31,6 %**

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
219/326	Сырники творожные с молочным соусом	160	20,04	17,6	16,3	304	0,08	0,46	74,2	2,96	198,1	256	28,7	0,
121	Суп молочный с пшеном	250	3,71	0,03	7,68	89	0,04	0,82	33	36,5	159,5	113,6	17,67	0,1
376	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,5	118,6	0,05	1,58	24,4	0	152	124,5	21,3	0,4
Пр	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	105	0,6
Пр	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,1
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0	80	0	48	6	0	8
	<b>Всего:</b>		<b>36,23</b>	<b>36,67</b>	<b>103,19</b>	<b>920,6</b>	<b>1,06</b>	<b>2,86</b>	<b>211,6</b>	<b>39,46</b>	<b>544,4</b>	<b>610,1</b>	<b>194,67</b>	<b>83,2</b>

**Обед: 36,16 %**

24	Салат из св. помидор и огурцов	100	0,95	6,06	3,04	70,6	0,03	9,43	0	106	27	30,1	16,5	0,7
----	--------------------------------	-----	------	------	------	------	------	------	---	-----	----	------	------	-----



											7 1 , 0		44, 00	9,7
	<b>Всего:</b>		<b>2,20</b>	<b>1,20</b>	<b>2924,20</b>	<b>225,80</b>	<b>0,08</b>	<b>34,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0</b>	<b>62,00</b>	<b>00</b>	<b>9,7</b>

**Ужин: 30,7 %**

											1 1 , 5 0		7,0 0	0,3
70	Огурец соленый	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	1,75	0,00	0,05	0	12,00	0	0,3
258	Мясо духовое	300	21,94	52,54	26,00	674,23	0,30	9,08	0,00	5,34	7	314,00	74, 10	5,0
325	Кабачки туш.в сметане	100	0,94	4,48	6,09	68,50	0,03	10,81	26,10	3,72	2 4 , 7 6	19,58	10, 50	0,4
377	Чай с лимоном	200/ 7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0	0,01	1 4 , 2 0	4,40	2,4 0	0,3
Пр	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174,00	0,82	0,00	0	0	1 5 , 0 0	48,00	105 ,00	0,6
Пр	Хлеб ржаной	50	3,30	0,55	22,30	103,00	0,07	0,00	0	0	1 5	62,00	0,0 0	1,1

											0			
											0			
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0	80	0	4	6	0	8
											1			
											3			
											7			
											,			
											4			
	<b>Всего:</b>		<b>31,82</b>	<b>72,59</b>	<b>109,85</b>	<b>1218,73</b>	<b>1,23</b>	<b>21,64</b>	<b>106,10</b>	<b>9,12</b>	3	<b>465,98</b>	<b>199</b>	<b>87,9</b>
													<b>,00</b>	

**Ужин 2: 5,13%**

											2			
											5			
386	Простокваша (т/п)	200	5,8	5	8,2	101	0,06	1,6	40	0	2	192	32	0,
Пр	Вафли	30	2,2	3	22,8	121,5	0,03	0	0	0	3	24,9	9	0,4
											6			
											2			
											8			
	<b>Всего:</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>31</b>	<b>222,5</b>	<b>0,09</b>	<b>1,6</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	8	<b>216,9</b>	<b>41</b>	<b>0,6</b>
											1			
											2			
											2			
											5			
											,			
											2			
	<b>Итого:</b>		<b>115,62</b>	<b>154,28</b>	<b>3332,39</b>	<b>3689,23</b>	<b>3,94</b>	<b>82,70</b>	<b>406,42</b>	<b>159,7</b>	4	<b>1755,1</b>	<b>699</b>	<b>191,0</b>
											1	<b>8</b>	<b>,17</b>	

День: четверг

Неделя: Первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 15 лет и старше

**Завтрак: 31,6 %**

№ рецептуры	Прием пищи	М а с а п о р ц и и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	М q
204	Макароны с сыром	220	7,58	17,51	37,52	367,84	0,08	0,24	126,72	140,97	324,72	222,28	22,35	1,51
121	Суп молочный с овсяной	250	3,71	0,03	7,68	89	0,04	0,82	33	36,5	159,5	113,6	17,67	0,15
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Пр	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5	0,67
Пр	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	40
198	Горошек конс.отварной	60	5,91	2,61	13,34	102	1,18	0	11,42	13,34	36,08	81,17	23	1,78





377	Чай с лимоном	2 0 0/ 7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0	0,01	14,2 0	4,40	2 , 4 0	0,36
Пр	Хлеб пшеничный	7 5	4,95	0,45	39,15	174,0 0	0,82	0,00	0	0	15,0 0	48,00	1 0 5 , 0 0	0,67
Пр	Хлеб ржаной	5 0	3,30	0,55	22,30	103,0 0	0,07	0,00	0	0	15,0 0	62,00	0 , 0 0	1,15
14	Масло сливочное	1 0	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	40
	<b>Всего:</b>		<b>32,96</b>	<b>44,13</b>	<b>120,61</b>	<b>1006, 00</b>	<b>1,23</b>	<b>40,87</b>	<b>134,90</b>	<b>14,21</b>	<b>119, 32</b>	<b>569,3 9</b>	<b>2 1 7 , 2 4</b>	<b>48,8 4</b>

**Ужин 2: 5,13%**

386	Простокваша (т/п)	2 0 0	5,8	5	8,2	101	0,06	1,6	40	0	252	192	3 2 2	0,2
406	Пирожок с повидлом	1 0 0	5,76	2,34	55,56	266	0,1	0,04	6	6	19,4	56,8	2 , 3 2	1,36
	<b>Всего:</b>		<b>11,56</b>	<b>7,34</b>	<b>63,76</b>	<b>367</b>	<b>0,16</b>	<b>1,64</b>	<b>46</b>	<b>6</b>	<b>271, 4</b>	<b>248,8</b>	<b>5 5</b>	<b>1,56</b>



Пр	Хлеб пшеничный	75	4,9 5	0,45	39,15	174	0,8 2	0	0	0	15	48	105	0 , 6 7
Пр	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,0 7	0	0	0	15	62	22	1 , 1 5
14	Масло сливочное	10	0,0 8	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	4 0
	<b>Всего:</b>		<b>25, 91</b>	<b>20,25</b>	<b>87,66</b>	<b>669,6</b>	<b>1,0 6</b>	<b>7</b>	<b>293</b>	<b>37,33</b>	<b>371,6</b>	<b>483,2</b>	<b>178, 27</b>	<b>4 4 , 5 5</b>

**Обед: 36,16 %**

45	Салат из белокчанной капусты	10 0	1,3 1	3,24	6,27	59,6	0,0 2	8 4	0	19,94	28,83	27,77	28,3	0 , 5 9
103	Суп картофельный с макаронами издел.	30 0	3,2 2	3,40	20,94	141,9	1,7 1	1 0	0	243	35	81	33	1 , 3 5
243	Сосиски отварные со сливочным маслом	11 0	1,3 5	1,35	1,35	1,35	1,3 5	3 5	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1 , 3 5
128	Картофельное пюре с луком	22 0	4,8 0	15,50	27,80	280,0	0,2 2	2 8	30	5	67	140	43	1 ,

														7 0
349	Компот из сухофруктов	20 0	0,6 0	0,09	32,01	132,8	0,0 1	0 2	0	1	32	23	17	0 , 6 9
Пр	Хлеб пшеничный	10 0	6,6 0	0,60	57,30	232,0	1,0 9	0 0	0	0	20	64	14	0 , 8 9
Пр	Хлеб ржаной	50	3,3 0	0,55	22,30	103,0	0,0 7	0 0	0	0	15	62	22	1 , 1 5
	<b>Всего:</b>		<b>21, 18</b>	<b>24,73</b>	<b>167,97</b>	<b>950,7</b>	<b>4,4 7</b>	<b>5 8 , 5 1</b>	<b>31,35</b>	<b>269,19</b>	<b>199,92</b>	<b>399,81</b>	<b>158, 88</b>	<b>7 , 7 2</b>

**Полдник: 1,06%**

														6 , 9 0
338	Фрукты свежие	30 0	1,2 0	1,2	2904,0	141,00	0,0 6	3 0	0	1	57	48	36	2 , 8 0
389	Сок фруктовый	20 0	1,0 0	0,00	20,20	84,80	0,0 2	0 0	0	0,20	14,00	14,00	8,00	0
	<b>Всего:</b>		<b>2,2 0</b>	<b>1,20</b>	<b>2924,20</b>	<b>225,80</b>	<b>0,0 8</b>	<b>3 4 , 0 0</b>	<b>0,00</b>	<b>1,40</b>	<b>71,00</b>	<b>62,00</b>	<b>44,0 0</b>	<b>9 , 7 0</b>

**Ужин: 30,7 %**

20	Салат из свежих огурцов	10 0	0,7 6	2,34	66,6	0,0 2	4 6	0	104,51	269,46	39,6	33,, 43	0 , 5 7	
266	1. Бифштекс натуральный рубленый	53	10, 29	12,65	0,24	154,00	0,0 3	7	1,00	0,24	12,06	94,38	11,1 3	1 , 4 9
203	Макароны отварные с маслом	23 0	1,3 6	8,87	46,70	300,00	0,8 3	0	43,00	1,25	57,17	57,60	12,4 8	1 , 2 5
222/ 326	2. Пудинг творожный с соусом молочным	14 0	18, 12	14,10	46,40	386,00	0,1 0	2	83,40	0,62	254,02	281,00	37,7 0	1 , 1 4
Пр	Хлеб пшеничный	75	4,9 5	0,45	39,15	174,00	0,8 2	0	0	0	15,00	48,00	105, 00	0 , 6 7
Пр	Хлеб ржаной	50	3,3 0	0,55	22,30	103,00	0,0 7	0	0	0	15,00	62,00	0,00	1 , 1 5
377	Чай с лимоном	20 0/7	0,1 3	0,02	15,20	62,00	0,0 0	0	0	0,01	14,20	4,40	2,40	0 , 3 6
	<b>Всего:</b>		<b>38, 85</b>	<b>42,64</b>	<b>172,33</b>	<b>1245,60</b>	<b>1,8 7</b>	<b>9</b>	<b>127,40</b>	<b>106,63</b>	<b>636,91</b>	<b>586,98</b>	<b>168, 71</b>	<b>6 , 6 3</b>

**Ужин 2: 5,13%**

386	Простокваша (т/п)	200	5,8	5	8,2	101	0,06	1,6	40	0	252	192	32	0,2
Пр	Пряник	60	4,4	6	22,8	243	0,06	0	0	0	72	49,8	18	0,9
	<b>Всего:</b>		<b>10,2</b>	<b>11</b>	<b>31</b>	<b>344</b>	<b>0,12</b>	<b>1,6</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>324</b>	<b>241,8</b>	<b>50</b>	<b>1,1</b>
	<b>Итого:</b>		<b>98,34</b>	<b>99,82</b>	<b>3383,16</b>	<b>3435,65</b>	<b>7,60</b>	<b>11,07</b>	<b>491,75</b>	<b>414,55</b>	<b>1603,43</b>	<b>1773,79</b>	<b>599,86</b>	<b>6,97</b>

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 15 лет и старше

**Завтрак: 31,6 %**

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
288	Курица отв.с маслом	100	23,5	25,82	0,48	328	0,16	2,36	98,2	108,8	56	167	20,28	1,9

			4											
			4											
171	Каша пшеничная	105	4,48	5,25	26,28	170,62	0,08	0	26,25	0,26	23,68	102,68	24,05	1,71
120	Суп молочный с вермишелью	250	4,33	3,7	14,3	120	0,07	0	26,4	0,29	130	109,4	21,2	0,52
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,5	118,6	0,05	1	24,4	0	152	124,5	21,3	0,47
Пр	хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5	0,67
	Хлеб ржаной	50	3,33	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	40
15	Сыр твердый	20	4,66	5,9	0	72	0,006	0	52	0,1	176	100	7	0,2
	<b>Всего:</b>		<b>49,</b>	<b>52,46</b>	<b>120,14</b>	<b>1152,22</b>	<b>1,256</b>	<b>473</b>	<b>267,25</b>	<b>109,45</b>	<b>570,08</b>	<b>716,58</b>	<b>126,33</b>	<b>46,62</b>

			2											
			2											

**Обед: 33,16 %**

73	Икра кабачковая	100	2 , 7 3	7,18	14,54	133,8	0,03	4 , 6 7	0	0,4	90,93	55,8	18,1	0,7
96	Рассольник ленинградский со сметаной	300/ 10	2 , 4 2	6,10	14,30	128,70	0,11	1 0 , 0 5	0	2,82	35,04	68,07	29,0 1	1,11
241	Говядина отварная в суп	20	3 , 5 0	2,80	0,40	40,75	0,01	0 , 0 0	3	0,10	5,70	28,50	3,85	0,40
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/ 50	1 7 , 0 2	4,35	5,70	154,50	0,07	5 , 8 8	9	4,30	59,13	211,40	55,6 0	1,20
310	Картофель отварной	250	4 , 7 6	7,20	38,35	237,25	0,25	0 , 5 0	0	47,00	24,40	132,87	48,8 7	1,92
349	Компот из сухофрукт.	200	0 , 6 0	0,09	32,01	132,80	0,01	0 , 7 2	0	0,50	32,40	23,40	17,4 0	0,69
Пр	Хлеб пшеничный	100	6 , 6 0	0,60	57,30	232,00	1,09	0 , 0 0	0	0,00	20,00	64,00	14,0 0	0,89

Пр	Хлеб ржаной	50	3 , 3 0	0,55	22,30	103,00	0,07	0	0,00	15,00	62,00	22,0 0	1,15	
	<b>Всего:</b>		<b>4 0 , 9 3</b>	<b>28,87</b>	<b>184,90</b>	<b>1162,80</b>	<b>1,64</b>	<b>2 1 , 8 2</b>	<b>11,02</b>	<b>55,12</b>	<b>282,60</b>	<b>646,04</b>	<b>208, 83</b>	<b>8,06</b>

**Полдник: 1,06%**

248	Сок фруктовый	200	1 , 0 0	0,00	20,20	84,80	0,02	4 , 0 0	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Фрукты свежие	300	1 , 2 0	1,20	29,40	141,00	0,06	3 0 , 0 0	0	1,20	57,00	48,00	36,0 0	6,90
	<b>Всего:</b>		<b>2 , 2 0</b>	<b>1,20</b>	<b>49,60</b>	<b>225,80</b>	<b>0,08</b>	<b>3 4 , 0 0</b>	<b>0,00</b>	<b>1,40</b>	<b>71,00</b>	<b>62,00</b>	<b>44,0 0</b>	<b>9,70</b>

**Ужин: 29,4 %**

23	Салат из свежих помид.	100	1 ,	6,11	4,56	77,70	0,04	1 8 ,	0,00	46,03	17,73	31,84	17,4 5	0,82
----	------------------------	-----	--------	------	------	-------	------	-------------	------	-------	-------	-------	-----------	------

			0 1					0 5						
260	Гуляш из говядины	100	1 4 , 5 5	16,79	2,89	221,00	0,03	2 0 9 2	0,00	2,61	21,80	154,15	22,0 3	3,06
143	Рагу из овощей	205	3 , 5 0	21,90	17,20	284,00	0,12	2 5 , 0 2	92,00	553,00	74,30	90,00	32,5 0	1,20
410	Ватрушка с повидлом	75	4 , 4 0	2,98	44,12	222,00	0,86	0 , 0 8	18,00	0,86	15,60	42,80	17,4 0	1,08
377	Чай с лимоном	200/7	0 , 1 3	0,02	15,20	62,00	0,00	0 , 0 0	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	75	4 , 9 5	0,45	39,15	174,00	0,82	0 , 0 0	0	0	15,00	48,00	105, 00	0,67
	Хлеб ржаной	50	3 , 3 0	0,55	22,30	103,00	0,07	0 , 0 0	0	0	15,00	62,00	0,00	1,15
14	Масло сливочное	10	0 , 0 8	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	40

			3 1 , 9 2	56,05	145,55	1209,70	1,94	7 4 4 , 0 7	150,0 0	602,51	176,03	436,19	196, 78	48,34
	<b>Всего:</b>													

**Ужин 2: 5,34%**

386	Простокваша (т/п)	200	5 , 8	5	8,2	101	0,06	1 , 6	40	0	252	192	32	0,2
Пр	Вафли	30	2 , 2	3	22,8	121,5	0,03	0	0	0	36	24,9	9	0,45
	<b>Всего:</b>		8	8	31	222,5	0,09	1 , 6	40	0	288	216,9	41	0,65
	<b>Итого:</b>		1 3 2 , 2 7					1 0 6 , 2 2	468,2 7	768,48	1387,71	2077,71	616, 94	113,3 7

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 15 лет и старше

**Завтрак: 24,8 %**

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-------------	------------	--------------	----------------------	-------------------------	---------------	---------------------------





**Полдник: 1,06%**

398	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Фрукты свежие	300	1,20	1,20	29,40	141,00	0,06	30,00	0	1,20	57,00	57,00	36,00	6,90
	<b>Всего:</b>		<b>2,20</b>	<b>1,20</b>	<b>49,60</b>	<b>225,80</b>	<b>0,08</b>	<b>34,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,40</b>	<b>71,00</b>	<b>71,00</b>	<b>44,00</b>	<b>9,70</b>

**Ужин: 35,9%**

72	Икра баклажанная	100	1,65	4,86	6,29	75,60	0,03	3,51	0,00	25,15	21,62	21,62	14,61	0,65
234	Биточки рыбные	110	13,00	13,40	15,90	254,00	0,08	1,00	49,40	5,10	64,90	64,90	25,90	32,60

14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
171	Каша пшенная	110	4,48	6,03	26,07	175,2	0,11	0	26,25	30,35	2,81	9,18	32,93	1,08
218	Вареники ленивые с молоком сгущенным (т/о)	170	23,05	12,38	35,18	344,2 5	0,40	0,66	82,87	0,36	158,5 0	2,60	33,43	0,58
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,0 0	0,10	0,90	0	0	240,0 0	1,80	28,00	0,20
Пр	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174,0 0	0,82	0,00	0	0	15,00	4,80	10,50	0,67
Пр	Хлеб ржаной	50	3,30	0,55	22,30	103,0 0	0,07	0,00	0	0,00	15,00	6,20	22,00	1,15
	<b>Всего:</b>		<b>56,31</b>	<b>49,92</b>	<b>154,62</b>	<b>1299, 05</b>	<b>1,61</b>	<b>6,07</b>	<b>198,52</b>	<b>60,96</b>	<b>520,2 3</b>	<b>8,5</b>	<b>167,37</b>	<b>36,95</b>

